



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

CEIP ES MOLINAR

Menú General

Consensuado en la Comisión de Alimentación



Octubre 2020

Con lluvia y viento, el mes de octubre entra contento.

			JUEVES 1	VIERNES 2
			ESPAGUETIS integrales A LA NAPOLITANA (ajo, tomate, albahaca, orégano, perejil) MERLUZA CON REBOZADO CASERO LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Garbanzos con espinacas y arroz / Fruta	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS ESPIRALES CON SALSA DE ATÚN (cebolla, zanahoria, pimientos, tomate, atún, orégano) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Puré de verduras y pollo con ajos tiernos / Fruta	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, judías) TORTILLA DE ESPINACAS Y PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Couscous con verduras y queso de cabra / Fruta	PURÉ DE ZANAHORIA CON CROSTONES RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil yharina) BRÓCOLI AL VAPOR CON ACEITE DE OLIVA YOGUR NATURAL o FRUTA Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS ARROZ CON POLLO AL CURRY (cebolla, pollo, pimienta, crema de leche, curry y arroz) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espiraels de lentejas con verduras / Fruta	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, ajo, laurel, tomate, acelgas o espinacas) LOMO AL HORNO CON LECHUGAS VARIADAS ALIÑADAS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Quiche de espinacas y queso / Fruta
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
FESTIVO	ARROZ DE PESCADO TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGAS VARIADAS, ESCAROLA, ZANAHORIA, REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Couscous con verduras y frutos secos / Fruta	GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (cebolla, ajo, laurel, tomate, acelgas o espinacas) BOQUERONES ENHARINADOS TOMATE ALIÑADO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Tortilla a la francesa con chips de boniato y zanahoria / Fruta	LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA, MAÍZ Y HUEVO MACARRONES integrales A LA BOLOÑESA (cebolla, zanahoria, tomate, carne picada mixta, orégano) YOGUR NATURAL o FRUTA Sugerencia de cena: Arroz con verduras y calamar / Fruta	PURÉ DE ZANAHORIA Y LENTEJAS "SUQUET DE LLUÇ AMB PATATES" (tomate, ñoras, patata, ajo, perejil, pan tostado, harina) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos con ensalada / Fruta
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA, REMOLACHA, ATÚN Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA (salsa de tomate casera y huevo) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Couscous con verduras y alubias pintas / Fruta	PURÉ DE CALABAZA GALLINETA AL HORNO A LA MALLORQUINA (patata, perejil, espinacas, tomate) YOGUR NATURAL o FRUTA Sugerencia de cena: Ensalada y croquetas variadas / Fruta	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS ESPAGUETI CON CHAMPIÑONES Y PAVO (cebolla, crema de leche, champiñones, pavo, nuez moscada) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Merluza al horno con cebolla, zanahoria y patata / Fruta	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA Y GARBANZOS POLLO AL HORNO CON ROMERO PATATAS ASADAS CON AJO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	ENSALADA VARIADA CON HUEVO COCIDO GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, judías) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Patata, brócoli, zanahoria y salmón a la plancha / Fruta
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
PURÉ DE ALUBIAS BLANCAS CON CROSTONES FILETE DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGAS VARIADAS, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pan con tomate y tortilla de ajos tiernos / Fruta	SOPA DE CALDO DE CARNE CON FIDEOS integrales BACALAO AL HORNO CON VERDURAS (cebolla, pimientos), TOMATE Y PATATA PANDERA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Gratinado de patata, puerros y espinacas / Fruta	GUIZO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, ajo, laurel, tomate, acelgas o espinacas) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGAS VARIADAS, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Verduras al horno y pavo a la plancha / Fruta	ARROZ DE PESCADO MERLUZA CON REBOZADO CASERO LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ YOGUR NATURAL o FRUTA Sugerencia de cena: Guiso de lentejas con verduras / Fruta	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de tomate y patata / Fruta

La comida se acompaña de pan moreno y agua.

Si tenéis alguna sugerencia, hay un buzón abierto en: amipaceipesmolinar@gmail.com